

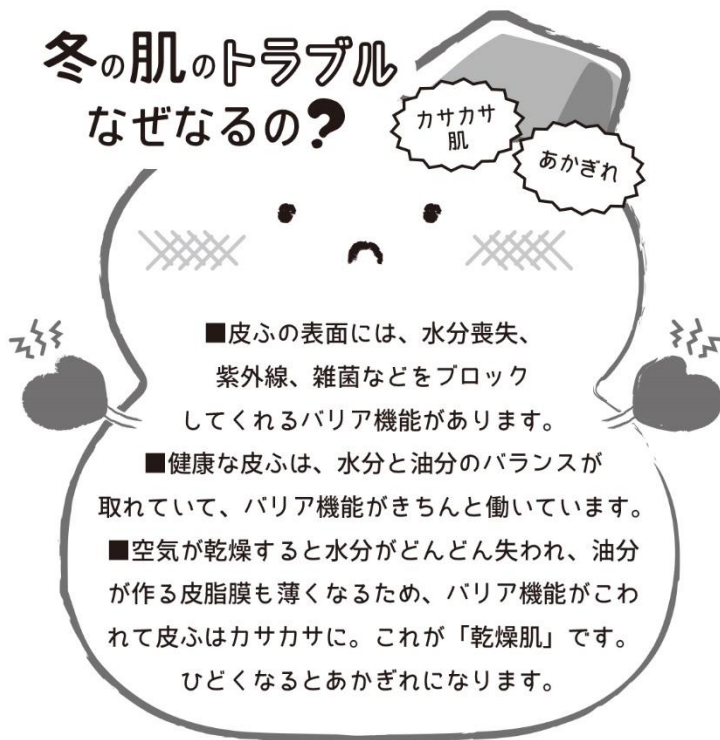
ほけんだより2月

石川県立小松高等学校
平成31年2月8日
保健室

心にも、体にもうるおいを！

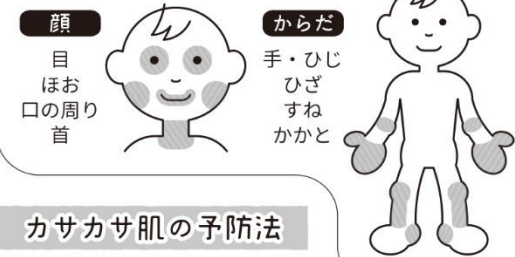
立春を過ぎ、暦の上では春ですがまだまだ寒い北陸の冬。寒くてどんよりした曇りの日が続くとなんとなく気分が沈んでしまうかもしれません。心も体もカサカサしていませんか？

冬の肌のトラブル なぜなるの？



肌のトラブルを予防する 8つのポイント

肌が乾燥しやすいのは



カサカサ肌の予防法

- 1 部屋の加湿をする
- 2 熱いお風呂や長湯は水分をうばうので×
- 3 石けんは皮脂膜を落とし過ぎない「弱酸性」を
- 4 お風呂でゴシゴシこすらず、泡で優しく洗う
- 5 お風呂から上がった後、すぐに水分を押さえるようにふきとる
- 6 クリームなどで早めに保湿
- 7 十分な睡眠をとる
- 8 栄養バランスのとれた食事をとる



新陳代謝をよくするため

バチっとくる！静電気

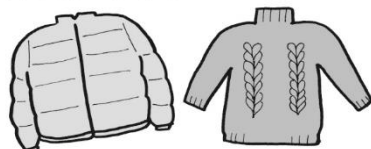
静電気は「摩擦」によって起こります。冬に静電気がよく発生するのは、もともと空気が乾きやすいうえ、暖房などでさらに乾燥しやすくなること、重ね着で衣服と衣服の摩擦が起きやすいことも関係しているようです。「バチッ！」となっても体に害はありません。でも、できれば予防したいですね。

〈静電気を防ぐためには〉

① 加湿器などを使って乾燥しないようにする



② + (プラス) / - (マイナス) に帯電しやすい素材を念頭に、衣服を静電気が起きにくい組み合わせにする



プラスに帯電しやすい

毛皮
ウール
ナイロン
レーヨン
絹
革
綿
麻
ポリエステル
アクリル

マイナスに帯電しやすい

+なら+、-なら-同士で重ね着しよう！

バレンタインのうそ？ほんと？

もう少しでバレンタインデーがやってきます。「俺には関係ないイベントだ！チクショー！」といいつつ、少し期待して机の中やロッカーをチェックする男子諸君、気になる彼に思いを伝えようと思っている恋する乙女たちにバレンタインにちなんだ豆知識をご紹介します！

Q、チョコレートは虫歯になるってほんと？

A、うそ！むしろハイカカオチョコレートなら予防になる。

カカオ成分には、むし歯の原因になる菌に対しての抗菌作用があります。

※大量摂取はむし歯の原因にもなるので食べる量に注意し、歯磨きを忘れずに！



Q、女性は恋をするとキレイになるってほんと？

A、本当です。最近キレイになったあの子はもしかして・・・

恋をすると、女性ホルモンである「エストロゲン」が分泌されやすくとされています。

エストロゲンは、肌や髪ツヤを良くする、女性らしい身体をつくるなどの効果があります。

Q、何度も会う人のほうが好きになりやすいってほんと？

A、本当です。すぐにあきらめるのはもったいない！

単純接触効果といって、初めのうちは興味がなかったり、苦手だったりしたものも、何度も見たり、聞いたりすると、次第により感情が起こるようになってくるという現象があります。

何度も聞いている音楽は、いつのまにか好きになっていたなどの経験をしたことはありませんか？

同じ現象が恋でも起こるかも？ただし、やりすぎ注意です。

まだまだ油断はできません！

インフルエンザが猛威を振っています。本校では1月に1クラス学級閉鎖の措置をとりました。小松高校内の流行は収まりつつありますがまだまだ油断はできません。今年のインフルエンザはA型だけでも2種類流行っており、さらにB型も出始めています。もうかかったから大丈夫と思っていると今年度2回目のインフルエンザに・・・なんてこともあるかもしれません。1度かかってしまった人もかかってない人もインフルエンザ予防は徹底してやりましょう！



出席停止にかかる病欠届について

インフルエンザなどの感染症で学校を休んだ場合は、病欠届が必要です。(1月より様式が変更になり、インフルエンザ以外の感染症も同じ様式になりました) インフルエンザにかかったけどまだ病欠届を出していない人は保健室に提出してください。用紙は保健室でもらうか、小松高校HPよりダウンロードすることができます。病欠届には、医療機関受診時の領収書または薬剤指示書(写)の添付が必要なのでなくさないようにしてください。(医師による診断書は必要ありません。)